

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.М.Медведева
с.Коноваловка муниципального района Борский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

Протокол №1 от 29.08.2022

Руководитель МО

 Т.А. Дмитриева

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УР

 А.Н. Щанькина

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ ООШ

с.Коноваловка

 А.А. Орлов

Приказ № 47/11 от 31.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

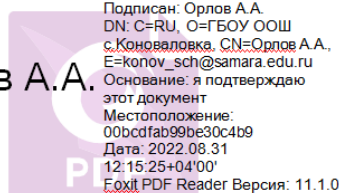
«Динамическая пауза»

для 1 класса начального общего образования на

2022 – 2023 учебный год

Составитель: Ильина Ирина Владимировна,
учитель начальных классов

Орлов А.А.



Подписан: Орлов А.А.
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ
с.Коноваловка, CN=Орлов А.А.,
E=konov_sch@samara.edu.ru
Основание: я подтверждаю
этот документ
Местоположение:
00bcdfab99be30c4b9
Дата: 2022.08.31
12:15:25+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

с. Коноваловка, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа «Динамическая пауза» для внеурочной деятельности начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОСНОО.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью программы «Динамическая пауза» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закалывающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирования лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Рабочая программа основного начального образования по курсу «Динамическая пауза» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в плане внеурочной деятельности. Курс «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объеме 33 ч (1 урок в неделю), проводится в середине учебного дня продолжительностью не менее 40 минут.

Планируемые результаты.

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств,
- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

1). Игры, сближающие первоклассников друг с другом.

Прогулка на свежем воздухе. Игра «Солнышко и дождик», «Ножки», Игра «Раздувайся, пузырь!», «Карусели», Игра «Лови-лови!», «Дудочка», «Куклы пляшут», «Подарки», «По дорожке Валя шла», «Кто к нам пришёл?», «Хоровод», игра «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья», «Заика», «Магазин игрушек».

Это игры – забавы, хороводы с элементами фольклора и народной культуры. Игровое партнёрство при добровольном участии каждого ребёнка в том, что принято всеми. Действовать по очереди, небольшими группами. Эти игры позволяют увидеть и прочувствовать индивидуальность каждого ребенка, что развивает у детей уважение к другой личности.

2). Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка.

Игры «Салочки-догонялки», «Лохматый пес», «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки», «Пустое место», «Лиса и гуси», «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!», «Я принес тебе подарок».

Игры учат детей внимательному отношению друг к другу, развивают смелость, способность мобилизоваться и избежать опасности, собранность, уверенность в себе.

3). Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Игры «Зайцы в огороде», «Разноцветные колечки», «Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки», «Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?», «Метко в цель», «Звуковые загадки», «Лисы и куры», «Встречайте гостей» и т.д.

Дети улавливают особенности знакомых звуков и передают их характер с помощью доступных им средств – движением, звукоподражанием или словом. Это способствует тому, что дети начинают целенаправленно сравнивать звуки между собой, различать их. Так в игре постепенно формируется способность слышать и понимать звуки. Дети прислушиваются, сравнивают и оценивают звуки по силе, тембру, характеру, сосредотачиваются на звуке, выделяющего характерные особенности.

4). Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Игры «Голова и хвост», «Ворона и воробей», «Где твой дом», «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры», «Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей», эстафета «Смена сторон», «Прыжки по кочкам», танцевальные упражнения «Нос, пол, потолок».

Дети учатся ориентироваться в специально созданных пространственных ситуациях и определять своё место по заданному условию, овладевают умением определять словом положение того или иного предмета по отношению к другому. В процессе игры у детей отрабатывается координация движений, право, лево, верх, низ.

5). Игры, формирующие целенаправленное внимание.

Игры «Раз, два, три – говори», «Пальчики», «Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай», «Пятнашки», «Поехали коробочки», «Волшебный столик», «Проказы Мишки-шалунишки». Характерным для этих игр является наличие текста (как правило, стихотворного), который направляет внимание детей, напоминает им правила и те условия

их выполнения, которые связаны с управлением своим вниманием. Дети, подражая взрослому, постепенно овладевают игровыми действиями и подготавливаются к самостоятельному их выполнению.

6). Игры, развивающие речь и мышление.

Игры «Чудесный сундучок», «Где спрятался зайчик?», «День рождения куклы Алёнушки», «Зайчик и мишка», «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали!», «Лисы и куры», «Что на картине?»

В процессе этих игр происходит отработка артикуляции, расширение активного словаря, развитие связной речи, т.е. умение выразить свою мысль словами и формирование речевого мышления.

7). Игры, развивающие память.

Игры «Переполох», «Мамины помощники», «Кто здесь прячется?», «Пустое место», «Что достать тебе дружок?» и т.д.

Игровые задания, направленные на запоминание различной информации, отличаются своей сложностью. В ходе игр у детей развивается внимание, координация, умение сосредоточиться. Игры способствуют общению и пониманию.

8). Игры, развивающие координацию движений.

Игры «Отдай мяч соседу», «Метко в цель», «Попади в цель», «Перестрелка», «Броски в кольцо», «Ловкие ребята», «Вызов номеров», «Два мороза», «Что изменилось?», «Веселые старты» и т.д.

В данных играх происходит совершенствование координации движений. Развивается сотрудничество, взаимовыручка, умение сотрудничать в группе, команде.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Всего часов	Даты	Кол – во часов
Игры, сближающие первоклассников друг с другом.		6		6
1	Прогулка на свежем воздухе. Игры «Солнышко и дождик», «Ножки»		01.09. – 09.09.	1
2	Игры «Раздувайся, пузырь!», «Карусели»		12.09. – 16.09.	1
3	Игры «Лови-лови!», «Дудочка»		19.09. – 23.09.	1
4	Игры «Куклы пляшут» «Подарки», «По дорожке Валя шла»		26.09. – 30.09.	1
5	Игры «Кто к нам пришёл?», «Хоровод» «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья»		03.10. – 07.10.	1
6	Игра «Зайка». Знакомство с игрой «Магазин игрушек»		10.10. – 14.10.	1
Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка		3		3
7	Игры «Салочки-догонялки», «Лохматый пес». Игры «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки»		17.10. – 21.10.	1
8	Игры «Пустое место», «Лиса и гуси». Игры «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!»		24.10. – 28.10.	1
9	Знакомство с игрой «Я принес тебе подарок». Игра «Магазин игрушек»		07.11. – 11.11.	1
Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия		3		3
10	Игры «Зайцы в огороде», «Разноцветные колечки» «Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки»		14.11. – 18.11.	1
11	Игры «Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?», «Метко в цель», «Звуковые загадки»		21.11. – 25.11.	1
12	Игры «Лисы и куры», «Встречайте гостей» Прогулка на свежем воздухе. «Бегите ко мне»		28.11. – 02.12.	1
Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия		3		3
13	ОРУ на равновесие. «Голова и хвост». Танцевальные упражнения. «Нос, пол, потолок».		05.12. – 09.12.	1
14	Игры «Ворона и воробей», «Где твой дом» Игры «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры»		12.12. – 16.12.	1
15	«Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей» Эстафета «Смена сторон», «Прыжки по кочкам»		19.12. – 28.12.	1
Игры, формирующие целенаправленное внимание		2		2
16	«Раз, два, три –говори!» «Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай»		09.01. – 14.01.	1
17	Игра «Пятнашки», «Поехали коробочки» Бег «змейкой», «Волшебный столик» «Проказы Мишки-шалунишки»		16.01. – 21.01.	1
Игры, развивающие речь и мышление		3		3
18	Игра «Чудесный сундучок» «Где спрятался зайчик?»		23.01. – 28.01.	1
19	Игра «День рождения куклы Алёнушки» Прогулка на свежем воздухе. «Зайчик и мишка».		30.01. – 03.02	1
20	Игра «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали!». Игра «Лисы и куры», «Что на картине?»		06.02. – 10.02	1

Игры, развивающие память		4		4
21	«Переполох», «Мамины помощники» Танец маленьких утят, «Кто здесь прячется?»		13.02. – 17.02	1
22	Игра «Пустое место» ОРУ на равновесие. «Что достать тебе дружок?»		27.02. – 03.03	1
23	Прыжки через препятствие. Ритмическая гимнастика «Переполох»		06.03. – 10.03	1
24	Игра «Мяч водящему», «Ловля оленей». Игра «Великаны и лилипуты» Игра «Воробушки и кот», «Светофор»		13.03. – 15.03	1
Игры, развивающие координацию движений		9		9
25	ОРУ с мячом, прыжки через скакалку. «Отдай мяч соседу», «Метко в цель»		30.03. – 31.03	1
26	«Попади в цель». Игра «Перестрелка»		03.04. – 07.04	1
27	«Броски в кольцо». Прогулка на свежем воздухе. Эстафета с мячом.		10.04. – 14.04	1
28	Игра «Ловкие ребята». ОРУ со скакалкой		17.04. – 21.04	1
29	Метание мяча. Игра «Вызов номеров», «Два мороза»		24.04. – 28.04	1
30	Игра «Что изменилось?», «Веселые старты» Эстафета с передачей палки.		03.05. – 05.05	1
31	Игра «Мышеловка», «Найди свою пару» Прогулка на свежем воздухе. «Кто быстрее»		08.05. – 12.05	1
32	Игра «Кто дальше», «Веселые старты». Игра «Чудо-дерево», эстафета со скакалкой		15.05. – 19.05	1
33	Итоговое занятие		22.05. – 31.05	1
Итого		33ч.		

